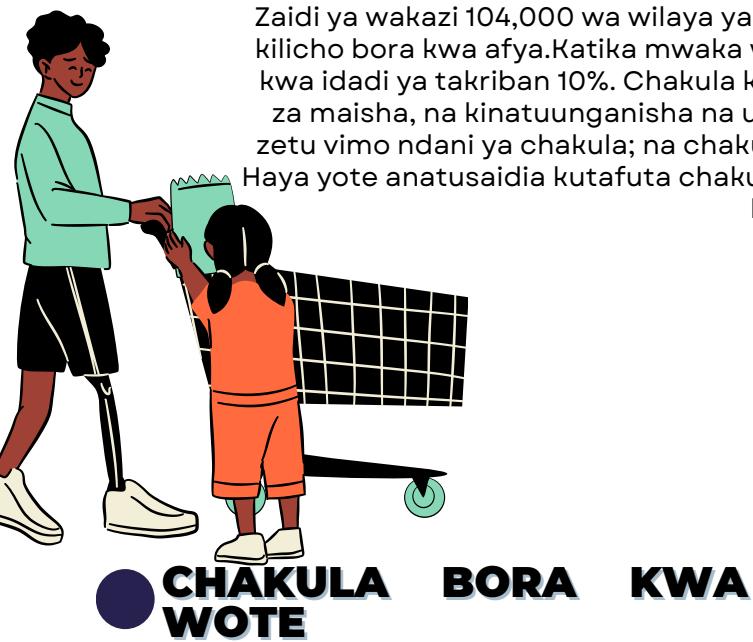


TUONGEEKUHUSU NIA YA KUPATA CHAKULA



Toleo la 02 | HEALTH EQUITY BEAT
GAZETI LINALOSAMBAZA ELIMU YA AFYA



CHAKULA BORA KWA WOTE

Mfumo wetu wa chakula umo wakulima, wazalishaji, wafunga mizigo, masoko ya wakulima, maduka madogo na makubwa, wapishi na mikahawa, madereva ya magari makubwa ya mizigo, wahudumu wa madukani, wateja (wewel!), waondoa michafu, na wenginewo.

Usawa wa mfumo wetu wa haki kwa chakula unakuwa thabiti iwapo kila mtu amepata msata anawohitaji ili apate chakula:

- kibichi, kinachotosha, na kwa bei rahisi;
- kinachorutubisha, na kinachoshibisha
- kinachiheshimu utamaduni wetu wa chakula na mahitaji yetu kwa chakula, na kinachoheshimu chaguo wetu wa chakula.

MSADA WA KUHEMEA CHAKULA

- ⦿ **EBT** - EBT ni cadi inayotolewa kwa wanawohitaji msada wa chakula, ili waweze kununua chakula. Cadi ya EBT inatumika kama cadi ya benki iliyo na pesa. Pia, cadi ya EBT inatumika kwa program zingine za misadaya muda ya serikali ya New York.
- ⦿ **FARMERS MARKET COUPONS** - Taratibu ya Serikali ya New York ya vyakula kutoka soko la wakulima (FMNP) kuponi zinatolewa kwa kakitabu kadogo kaliko na kuponi za \$5 zinazopewa wazee na wazazi wanawopokea misada ya WIC.
- ⦿ **P-EBT** - Msada wa chakula unawotolewa kwa watoto waliwokosa chakula cha chulenii kwa sababu mashule alifungwakatika uamusi wa kupambana na ugonjwa wa mlipuko wa COVID-19.
- ⦿ **SNAP** - Programu ya msada wa nyongeza ya chakula inayoweka pesa kwa cadi ya EBT [au food stamps]. Kustahili, wanazingatia mapato, idadi wa watu ndani ya familia na gharama za msingi.
- ⦿ **VEGGIE Rx** - hii ni program ya msada inayotumika kama agizo la mganga inayobadilishwa kwa chakula kutoka mashambani. Hii inapatikana kwa vituo mwanachama vya matibabu.
- ⦿ **WIC** - Ufupi wa **Women, Infants & Children** programu inayotoa pesa za kunua vyakula vilivyo na rutuba maalum. Kustahili, wanazingatia mapato, hali ya familiya. Pesa zinatolewa kwa cadi ya WIC.



Erie County
Department of
Health



OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity

MISADA

MADUCA YA CHAKULA MJYINI

MADUCA YA WATU BINAFSI AU MADUCA YA WANACHAMA, AMBAYO ANACHUUZA VYAKULA MBICI, KWA BEI RAHISI, NA VINAVYOHESHIMU UTAMADUNI WA WATEJA. IFUATAYO NI ORODHA YA MADUCA MACHACHE ALIYOPO KATIKA WILAYA YA ERIE

- ⦿ Braymiller Market: Buffalo & Hamburg
- ⦿ Buffalo Fresh: Buffalo
- ⦿ Dash's Market: Buffalo, Clarence/Lancaster, Kenmore/Tonawanda, & Williamsville
- ⦿ East Aurora Co-op: East Aurora
- ⦿ Lexington Co-op: 2 locations in Buffalo
- ⦿ Salud Market: Buffalo
- ⦿ The Market in the Square: West Seneca

FARMERS MARKETS

MASOKO YA WAKULIMA ANAONEKANA KATIKA MIJYI YA WILAYA YA ERIE. KWA KAWAIDA, ANAFUNGULIWA KILA WIKI. MENGI MWA MASOKO HAYA ANAKUBALI MA-CADI YA EBT/SNAP. WACHUUZI BINAFSI WANAWEZA KUWA KUKUBALI PROGRAM ZINGINE ZA MISADA.

- ⦿ Step Out Buffalo, ⦿ Edible WNY & ⦿ Visit Buffalo-Niagara all share info about market locations

FARM STANDS & FARM SHOPS

WANAUZA UPANDE WA MABARABARA AU PALE PALE KWENYE FARM. KUNA WENYE WANAKUBALI EBT/SNAP; WENGE WANAKUBALI MAKADI YA CREDIT, AU MAKADI YA EBT/SNAP, MAKUPONI YA MASOKO YA WAKULIMA; WENGE NAWO WANAKUBALI PESA TASLIMU PEKEE.

Erie Grown

erie.gov/eriegrown



JIHUSISHE

Heshimu mazowezi uliyonayo hapo kwa makazi yako mijini katima mfumo wa chakula

- Anzisha bustani ya mboga kwa kutumia vikopo hapo nyumbani kwako, ili uweze kuweka pesa kidogo pemberni
- Pekua kwa simu yako ya mikononi application itakayokupasha habari kuhusu mapishi na mabei ya vyakula
- Pamoja na kawaida yako ya kuhemea vyakula, zuru soko ya wakulima
- Jifunze namna ya kuweka vyakula vya muhula kwa kuviganda katika friza yako nyumbani
- Changia maoni yako kuhusu sera ya chakula na sera ya kulima na kuvuna chakula



MADUKA KARIBU NA ENEO YA MAKAZI ALIYO NA VYAKULA VYENYE RUTUBA

MADUKA HAYA ALIANZISHWA KWA USHIRIKIANO ULIWOKUWA NA LENGO LA KUFIKISHA VYAKULA VIBICI HADI MADUKA HAYA KARIBU NA MAKAZI YA WATEJA. MADUKA HAYA ANAKUBALI MAKADI YA EBT, NA ANAUZA VYAKULA VIBICI VYA MUHULA WA KILIMO.



⦿ healthycornerstorewny.org

MADUKA ATEMBEAYO

MADUKA ATEMBEAYO ANAUZA VYAKULA VIBICI KATIKA ENEO TOFAUTI ZA MJYI. MASOKO HAYA ANAZURU JAMII MBALIMBALI KATIKA WILAYA YA ERIE.

- ⦿ African Heritage Food Co-op Mobile Market
- ⦿ CAO Mobile Market
- ⦿ FeedMore Farm Market Truck
- ⦿ MAP Mobile Market
- ⦿ Urban Fruits & Veggies

NOT YOUR AVERAGE PANTRY

- | | |
|---|----------------|
| ⦿ Feed Buffalo: Organic & Halal Food Resource Center | (716) 588-0137 |
| ⦿ First Fruits Food Pantry at Lincoln Memorial Church | (716) 884-7664 |
| ⦿ NYConnects Pantry Locator: M-F 9am-5pm | (716) 858-8526 |
| ⦿ 211 WNY | Piglia 211 |



The Food Policy Council of Buffalo & Erie County

Halmashauri ya Sera ya Chakula ya Mji wa Buffalo na Wilaya ya Erie

Halmashauri ya chakula (FPC) ni muungano wa watetezi wa wateja, wauza chakula, wakulima na uwongozi wa vitongoji, kwa lengo la kusimamia haki ya usawa wa kudumu ya kupata chakula kwa wakazi wote wa Mji wa Buffalo na Wilaya ya Erie.

Tafuta namna ya kujihusisha na kazi za halmashauri ya FPC katika Mji wa Buffalo na Wilaya ya Erie kwa kuzuru hapa linktr.ee/BuffaloErieCountyFPC ⦿

STOO NDOGO ZA CHAKULA

MFUMO WAS TOO NDOGO ZINAZOLETA CHAKULA PAMOJA NA VIFAA VYA USAFI NYUMBANI INJE ILI WANAWOHITAJI WAJITOKEZE KUPEWA WANAVYOHITAJI

↗ Tafuta 716 Little Free Pantry kenyé Facebook

FRIDGES ZA UMA

MFUMO WA MAFRIDGE YA UMA ALIYOWEKWA MAHALI KWA MILANGO WAZI AMBAPO KILA ANAYEHITAJI ATAWEAZU KUFIKA KUMATA CHAKULA



↗ buffalocommunityfridges.com

KUOMBA SNAP/EBT

PROGRAMU YA NYONGEZA YA CHAKULA KWA FAMILIYA ZINAZOSTAHILI

Simu ya kupigia SNAP mjiyini (716) 858-7239
SNAP Online ↗ mybenefits.ny.gov

Erie County

↗ Dept of Social Services 158 Pearl St
M-F 8:30am-4:00pm Buffalo, NY 14202

Huduma za uma za Wilaya ya Erie

KUOMBA MSADA WA WIC

VYAKULA VYA MSINGI KWA WANAWAKE WAJAWAZITO & WALIWOJIFUNGA, WATOTO WA UMRI WA MIAKA KUANZIA 0 HADI MIAKA 5 NA WANAWOSTAHILI

Kumbuka: Si lazima kuwa raia ya Marekani, kuwa na kadi ya social Security; kuwa na green card au kuwa mukazi halali, ili upate msada wa WIC.

↗ Catholic Charities (716) 218-1484

STRETCH YOUR SNAP \$\$

PATA NYONGEZA YA CHAKULA KWAKUTUMIA PESA ZA SNAP UKINUNUA CHAKULA MBICI KUTOKA MSAHAMBANI

Utawenza kupata chakula zaidi kwa masoko ya wakulima, masoko atembeayo, masoko ya karubu na makazi yako, na kwa masoko ayayouza vyakula akiwa mikononi mwa majirani wako.

↗ Kujua mahali ya kununua chakula zaidi:
zuru doubleupnys.com



TARATIBU YA JAMII WANAWOLIMA PAMOJA

MSADA WA KUZALISHA CHAKULA CHAKO MWENYEWE

- ↗ Cornell Cooperative Extension for Erie County (716) 652-5400
↗ Grassroots Gardens WNY & Buffalo Freedom Gardens (716) 783-9653

WAZEE

ERIE COUNTY SENIOR SERVICES (HUDUMA ZA WAZEE ZA WILAYA YA ERIE) ZIKO NA MISADA KADHAA YA KUWASAUDIA WAZEE KUPATA CHAKULA, MILO ILIYOANDALIWA AU HABARI KUHUSU CHAKULA CHENYE RUTUBA

- ↗ Go & Dine Vouchers
↗ Stay Fit Dining (716) 858-7639
↗ Mahali ya kupewa chakula kilichogandishiwa
↗ Kuponi wa masoko ya wakulima
↗ Milo inayoletwa hadi nyumbani (716) 858-8526
↗ Shauri kuhusu chakula bora cyenye rutuba
↗ Going Places Van Service (716) 858-7433

Huduma za gari inayotembaya ili kuwaleta chakulawanawostahili

↗ APPS INAYOOKOWA MUDA NA PESA VYAKO

↙ Tap the icon to download the app

Flashfood inayokuunganisha na chakula kwa bei rahisi katika maduka ya vyakula kama Tops

↗ instacart Now inakubali SNAP



JUA AINA YA CHAKULA KILICHOPO KATIKA WILAYA YA ERIE

Erie Grown inasaidia watu kugundua vilimo mashambani katika wilaya ya Erie!

Erie Grown website ina maelezo kutoka ma mia ya mashamba na masoko. Pata habari kuhusu majira ya kupanda na kuvuna, ili ujue mahari utakapoweza kununua matunda na mboga vya chaguo lako. Search Erie Grown by:

- Matunda na mboga • Jinan a duka
- Mahali • Malipo anayokubaliwa

The Erie County Office of Agriculture (Ofisi ya kilimo ya Wilaya ya Erie), ikishirikiyana na Cornell Cooperative Extension of Erie County pamoja na Soil and Water Conservation District wameanza mradi wa Erie Grown Passport. Washiriki wanapata maksi kwa kuzuru shamba au biashara vinavyohusika na shamba na vilivio kwa orodha ya Erie Grown, ili wapewe zawadi.



MUHULA WA KULA CHAKULA BORA



Chakula cha "muhula huu" ni chakula kinachovunwa katika muhula huu wa mwaka, ndani ya eneo hii. Chakula kinachovunwa katika muhula huu kiko kibichi, tamu, ni kinavunwa kwa uwingu. Ni chakula ambacho hakikusafirishwa kutoka ngambo ingine ya nchi, hadi saani yako. Kwa kununua chakula cha eneo kwa bei rahisi, unashiriki kwa kusukuma maendeleo ya eneo. Uwe muangalifu kwa muhula ambapo matunda na mboga vinavyopendwa vinavunwa katika wilaya ya Erie!

MAJIRA YA KUCHIPUA

Arugula	Figili
Asparaga	Rhubarb
Vitunguu jani	Spinachi
Majani ya vitunguu	Chipuko
Saladi	

>> Plus "overwintered" crops: mizizi na jani aliopandwa wakati wa majira ya kupukutika kwa majani huota na utamu na ukavu zaidi

MAPEMA MWA MAJIRA YA JOTO

Viazisukari	Mchanganyiko wa saladi
Brokoli	Majani ya mharadali
Kabichi	Njegere
Mchadi	Pilipili
Cheri	Plamu
Majani ya Collard	Stroberi
Tango	Boga ya majira ya joto
Biringanya	Nyanya
Kitunguu saumu	Tanipu jani
Ainaya kabichi	Boga dogo

MAGIRA YA JOTO ALIYOPITE

Tufaha	Leeks
Forosadi ya buluu	Mbamia
Bok choy	Vitunguu
Kabichi vifundo	Pichi
Cantaloupe ya tikiti	Pea
Karoti	Viazi
Koliflawa	Rasiberi
Figili	Rutabaga
Mahindi	Maharage ya kijani
Zabibu	Nyanya
Sukumawiki	Tanipu
	Tikiti maji

MAJIRA YA MAJANI KUPUKUTIKA

Tufaha	Njegere
Maharagwe kavu	Boga
Viazi sukari	Tanipu
Karoti	Boga ya majira ya baridi
Kabichi	

MAJIRA YA BARIDI

Nyumba ya kiyoo & kuhifadhi mazao ya chakula

APPS FOR SNAP



Application hii inasaidia kufuutiliya gharama za SNAP na kuchunga makadi ya EBT na P-EBT kwa kutumia account moja

Tap the icon to download the app



ConnectEBT inakujulisha idadi ya pesa zinazobaki kwa kadi yako ya EBT, pesa zilizoongezwa kwa kadi yako, vyakula ulivyolipia & mabadiliko ya PIN#



Providers (zamani Fresh EBT) wanakusaidia kufuutilia pesa zinazobaki kwa kadi yako ya SNP/EBT, WIC, SSI, malipo kwa waliwoachishwa kazi, na vinginevyo



HILI NI CHAPISHO LA

ERIE COUNTY OFFICE OF HEALTH EQUITY

This publication is available in 5 languages on our website and in print.

Erie County Office of Health Equity iliundwa mnamo mwezi wa Disemba mwaka wa 2021. Maoni ya Ofisi ya Usawa katika Huduma za Afya ni kuwasaidia wakazi wote wa wilaya ya Erie kuwa na afya nzuri kwa hali iwezikanayo. Ofisi ya Usawa katika Huduma za Afya ina makazi yake ndani ya kituo cha Sehemu ya Afya ya Wilaya ya Erie.

Unataka kujua zaidi?

Basi zuru www.erie.gov/health-equity

Tutumie baruwa pepe kwa HealthEquity@erie.gov



Erie County
Department of
Health



OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity

Rev. 07.2022